



給食だより 1月



よていにन्दて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子
水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト
金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)
※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成30年度
みしま中央保育園

| | 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|-------|---|--|---|---|---|
| 昼食 | | お正月休み  | お正月休み  | お正月休み  | カレーライス チーズサラダ くだもの 526kcal |
| 午後おやつ | | | | | 麦茶 おせんべい |
| 昼食 | 7 やきそば ニラ玉スープ ひじきサラダ 302kcal | 8 三色そばろどん 春雨スープ しらす和え 424kcal | 9 食パン 白みそあさりチャウダー レンコンチーズボール ミモザサラダ 477kcal | 10 豚汁うどん かぼちゃサラダ くだもの 326kcal | 11 鶏ごぼうごはん のっぺ汁 栗きんとん 紅白なます 田作り 368kcal |
| 午後おやつ | 麦茶 ★七草そうすい | スキムミルク ★さつまいもチーズ蒸しパン | 麦茶 かみかみおやつ | 麦茶 ★ウインナーパン | 甘酒 おせんべい |
| 昼食 | 14 成人の日  | 15 ゆかりごはん 油揚げのみそ汁 しょうがたっぷり れんこんバーグ 白菜のごま和え 426kcal | 16 食パン ミネストローネ お豆腐のどろどろグラタン ゆで野菜 386kcal | 17 みそラーメン のり酢和え くだもの 425kcal | 18 ごはん きのこのみそ汁 さけのおろしソース 長岡煮菜 360kcal |
| 午後おやつ | | 麦茶 ★フルーツポンチ | スキムミルク ★抹茶あずきのくるくるクッキー | 麦茶 おせんべい | 麦茶 ビスケット |
| 昼食 | 21 納豆スタミナどん わかめスープ 韓国のりのキャベツ和え 426kcal | 22 ごはん 豆腐のみそ汁 大根と豚肉の煮物 浅漬け 405kcal | 23 てぶくろランチ  誕生会 | 24 きつねうどん たくあんサラダ くだもの 428kcal | 25 ごはん すまし汁 あじのネギたっぷりソース 長岡煮菜 389kcal |
| 午後おやつ | 麦茶 ★フルーツヨーグルト | スキムミルク ビスケット | 麦茶 おせんべい | 麦茶 ★ゆきだるまパン | スキムミルクココア ★りんごチーズケーキ |
| 昼食 | 28 菜めし 青菜のみそ汁 お好み焼きオムレツ えのきのマヨボンサラダ 534kcal | 29 ごはん けんちん汁 ピザバーグ フレンチサラダ 492kcal | 30 食パン ジャム ブラウンシチュー 白身魚のタルタルソース くだもの 478kcal | 31 きのこのクリーム スパゲッティ 大豆サラダ くだもの 332kcal | |
| 午後おやつ | スキムミルク ★マカロニがりんとう | 麦茶 ビスケット | 麦茶 ★ココロゼリー | 麦茶 ★ツナマヨコーンパン | |



1月食育だより

なんとなく慌ただしい1月。子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して静勝リズムを大切にするように心がけましょう。

おせちは、「御節供（おせちく）」の略だそうです。「節」とは季節の節目のことで、その日に神さまにお供えする料理のことをそう呼んだそうです。次第に「おせち」は、お正月の料理のみを指すようになりました。



お正月に食べる『おせち料理』
みんなでお重に詰めてみよう！

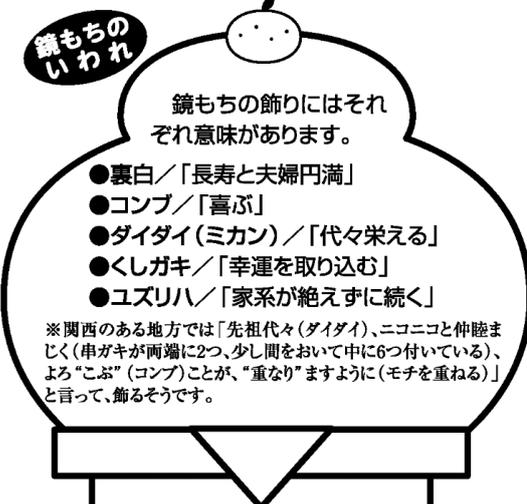


お正月休み明け1月4日に
保育園の階段踊り場に
『おせちコーナー』を設置します。
おせちの由来や料理の意味などお子
さんと一緒に楽しんでください。
今年もありがとうございました。
来年も子ども達と食育を楽しみたい
と思います。



おせち料理の意味

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
田作り／「豊作を祈る」
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」
レンコン／「先々の見通しが利くように」
などなど。



鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ
それぞれ意味があります。

- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- コンブ／「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- くしがキ／「幸運を取り込む」
- ユズリハ／「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろ“こぶ”(コンブ)ことが、“重なり”ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

・年末の大掃除には、ただキレイにするだけでなく、新年に年神様を迎えるための大事な準備の意味もあるのだそうです。

・もうすぐ園も年末年始のお休みに入ります。お休みに入る前に、一年間お世話になったお部屋やお庭をみんなで感謝の気持ちを含めて掃除します。

・園ではくだものくだものくだもの、子どもたちも大掃除をしました。はりきって掃除をしてくれた子どもたち、大掃除を通して自信がついたようです。ご家庭でも年末年始のお休み中、子どもたちができることをお手伝いさせてあげてください。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

食事のマナー きちんと守れていますか？

靴を脱いでいたり、トイレに行きたくなくなってしまふことがよくあるようです。保育園では、パクパクタイムを作って食べる事に集中したり、給食前にトイレに行くようにしています。

お家でも食べる事に集中できるようにしてみてください！